

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1994-1995)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Seniorensport

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Information und Anmeldung  
für alle Kurse:  
Montag – Freitag, 08.00 – 11.30 Uhr  
am Luftgässlein 3 oder über  
Telefon 272 30 71

## Seniorenport



alter+sport

### Unfallversicherung

Alle TeilnehmerInnen (ab dem 55. Altersjahr) unserer Seniorensportgruppen sind während den Sportlektionen sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg durch die Pro Senectute gegen nichtgedeckte Unfallkosten kollektiv versichert. Es handelt sich dabei um eine Zusatzversicherung zu Ihrer privaten Unfallversicherung.

### Gym 60-Turnen

Für rüstige und sportlich geübte Seniorinnen und Senioren in Turnhallen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).  
Anmeldung nicht erforderlich

**Quartals-Abonnement** Fr. 43.–  
**Halbjahres-Abonnement** Fr. 75.–

### Grossbasel

#### Christoph Merian-Schulhaus

Emanuel Büchel-Strasse 45  
Montag 16.30 Uhr (Frauen)

#### Davidsbodenstrasse 9, Alterssiedlung

Dienstag 08.25, 09.35 Uhr

#### Gotthelfschulhaus

Turnhalle am Bahndamm, St. Galler-Ring 130  
Donnerstag 16.45 Uhr (Männer)

#### Missionshaus-Turnhalle

Nonnenweg 34  
Mittwoch 14.30 Uhr

#### Neubadschulhaus

Marschalkenstrasse 120  
Turnhalle Ost: Montag 16.40 Uhr  
Turnhalle West: Donnerstag 16.30 Uhr

#### Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46  
Freitag 14.30 Uhr (Männer)

### Kleinbasel/Riehen/Bettingen

#### Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79  
Donnerstag 09.00 Uhr und 10.00 Uhr

#### Diakonissen-Schwesternhaus

Riehen, Turnsaal, Schützengasse 66  
Montag 14.15 Uhr

#### Bettingen Schulhaus-Turnhalle

Mittwoch 14.30 Uhr

### Seniorenturnen

Für weniger geübte Seniorinnen und Senioren in verschiedenen Lokalen und Gymnastikräumen. Gemischte Gruppen (wenn nichts anderes vermerkt).

Anmeldung nicht erforderlich

**Quartals-Abonnement** Fr. 43.–  
**Halbjahres-Abonnement** Fr. 75.–

### Grossbasel

#### Allerheiligen Pfarreiheim

Laupenring 40  
Dienstag 14.00 Uhr

#### St. Anton Pfarreiheim

Kannenfeldstrasse 35  
Montag 14.00 Uhr, 15.00 Uhr  
Dienstag 14.30 Uhr

#### Don Bosco Pfarreiheim

Waldenburgerstrasse 32  
Dienstag 14.30 Uhr, Mittwoch 10.00 Uhr

#### Eglise française

Holbeinplatz 7  
Freitag 09.00 Uhr (nur Frauen)  
Groupe de langue française  
Lundi 9.15 h (hommes), Vendredi 14.30 h

#### Gundeldingerhof Alterssiedlung

Bruderholzweg 3  
Mittwoch 08.30 Uhr

#### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24  
Dienstag 14.30 Uhr

#### St. Leonhard Alterssiedlung

Schweizergasse 23  
Freitag 14.30 Uhr

#### Lukaskirche

Winkelriedplatz 6  
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr

#### Oekolampad Gemeindehaus

Allschwilerplatz 22  
Dienstag 09.30 Uhr (Männer), 14.30 Uhr

#### Petersgemeinde

Klingelbergstrasse 57  
Montag 14.45 Uhr

### Pilatusstrasse 44 Alterssiedlung

Dienstag 09.00 Uhr  
Donnerstag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

#### Providentiasaal Heiliggeist

Laufenstrasse 46  
Mittwoch 15.00 Uhr

#### Radsporthalle

Luzernerringbrücke  
Dienstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr  
Donnerstag 08.30 Uhr, 09.30 Uhr

#### Saal am Dych

Redingstrasse/Gellertstrasse 151  
Dienstag 09.30 Uhr

#### Stephanus Gemeindehaus

Furkastrasse 12  
Dienstag 14.00 Uhr

#### Thomaskirche

Hegenheimerstrasse 227  
Donnerstag 15.00 Uhr

#### Tituskirche

Im Tiefen Boden 75  
Dienstag 10.00 Uhr, Mittwoch 09.30 Uhr

#### Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43  
Montag 08.00 Uhr, 09.00 Uhr

#### Wibrandishaus Alterssiedlung

Allschwilerplatz 9  
Donnerstag 09.45 Uhr

#### Wilhelm Klein-Strasse 19

Alterssiedlung  
Donnerstag 14.30 Uhr

#### Zum Wasserturm

Betagtenzentrum und Pflegeheim  
Giornicostrasse 144

Donnerstag 09.30 Uhr

#### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370  
Donnerstag 08.30 Uhr  
Freitag 15.00 Uhr

### Kleinbasel

#### St. Clara Pfarrei

Lindenberg 12  
Dienstag 09.30 Uhr

#### Claraspital-Turnhalle

Kleinriehenstrasse 79  
Montag 15.30 Uhr

#### Glaibasel Altersheim

Sperrstrasse 100  
Donnerstag 14.30 Uhr

#### Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30  
Montag 14.00 Uhr  
Dienstag 14.00 Uhr, 15.30 Uhr

#### St. Markus Gemeindehaus

Kleinriehenstrasse 71  
Donnerstag 09.30 Uhr

**Medizinische  
Kompressionsstrümpfe**

verschiedene Fabrikate für Damen und Herren  
alle Grössen und Kompr.-Klassen,  
Massanfertigungen

**sanitätshaus  
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02



# SENIORENSPORT

## St. Matthäus Gemeindehaus

Klybeckstrasse 95  
Montag 09.30 Uhr, 15.00 Uhr  
Dienstag 09.30 Uhr (Männer)

## Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal  
Freitag 09.30 Uhr

## St. Theodor Gemeindehaus

Claragraben 43  
Mittwoch 14.15 Uhr  
Donnerstag 09.00 Uhr

## Wesleyhaus Alterssiedlung

Hammerstrasse 88  
Montag 16.00 Uhr

## Riehen/Bettingen

### Andreashaus

Keltenweg 41  
Montag 09.00 Uhr, 10.00 Uhr (Männer)

### Diakonissen-Schwesterhaus

Schützengasse 66  
Mittwoch 09.30 Uhr

### St. Franziskus Pfarreiheim

Äussere Baselstrasse 170  
Mittwoch 09.00 Uhr

### Kornfeldkirche

Kornfeldstrasse 51  
Dienstag 15.00 Uhr

### Bettingen Schulhaus

Mehrweckraum  
Mittwoch 14.30 Uhr

## Schwimmen und Wassergymnastik

In geheizten Schwimmbecken, für Schwimmer und Nichtschwimmer, Lektionen à 45 Minuten. Anmeldung nicht erforderlich

### Halbjahres-Abonnement:

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| Januar – Juni 1995   | Fr. 115.– (23 Wochen) |
| Juli – Dezember 1995 | Fr. 85.– (17 Wochen)  |
| Einzeleintritt       | Fr. 8.–               |

## Grossbasel

### Dalbehof

Kapellenstrasse 17  
Montag 09.30 Uhr (besetzt)  
10.15 Uhr (besetzt)  
Dienstag 09.00 Uhr (besetzt)  
09.45 Uhr  
Donnerstag 14.00 Uhr (besetzt)

### Kantonsspital

Eingang Hebelstrasse 20 (Richtung Spitalgarten, Treppe ins Untergeschoss)  
Mittwoch 09.00 Uhr, 09.45 Uhr  
14.00 Uhr, 14.45 Uhr  
04.01.–25.05.95 Fr. 100.– (20x)  
06.09.–20.12.95 Fr. 80.– (16x)

## Weiherweg Alterszentrum

Rudolfstrasse 43  
Montag 09.30 Uhr, 10.15 Uhr  
14.00 Uhr, 14.45 Uhr  
15.30 Uhr, 16.15 Uhr  
Dienstag 08.30 Uhr, 09.15 Uhr  
14.00 Uhr  
Mittwoch 14.30 Uhr, 15.15 Uhr

## Kleinbasel

### Bläsischulhaus

Eingang Müllheimerstrasse  
Dienstag 16.30 Uhr  
Mittwoch 15.30 Uhr\*, 16.15 Uhr  
(\*Wassertiefe 2 m)

### Waisenhaus

Theodorskirchplatz 7  
Dienstag 09.15 Uhr

## Riehen

### Dominikushaus

Albert Oeri-Strasse 7  
Abonnement ungültig  
Beitrag Fr. 7.– pro Mal  
Mittwoch 09.00 Uhr

### Wasserstelzenschulhaus

Wasserstelzenstrasse  
Mittwoch 15.30 Uhr

## Kurzentrums Rheinfelden

Spezielle Wassergymnastik im 33°C warmen Natursole-Heilbad unter der Leitung erfahrener TherapeutInnen. Freies Schwimmen möglich. Hin- und Rückfahrt mit Achermann-Car.

|                |   |
|----------------|---|
| Datum          | <b>Dienstag,<br/>4. Januar – 14. März</b>   |
| Abfahrtszeiten | 08.35 Uhr Mustermesse<br>vis-à-vis Taxistand Riehenring<br>08.45 Uhr Gartenstrasse (Bankverein-Gebäude)       |
| Kosten         | pro Mal: Fr. 10.50 Eintritt und<br>Fr. 10.50 Carfahrt<br>(einmaliger Organisationsbeitrag<br>Fr. 4.– pro Kur) |
| Anmeldung      | nicht erforderlich  |

## Rückenschwimmkurs für Anfänger

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, unter der Leitung erfahrener Schwimmleiterinnen sicher und angstfrei schwimmen zu lernen.

|       |  |
|-------|--|
| Datum | <b>Dienstag, 10. Januar –<br/>28. Februar (8x)</b> |
|-------|--|

|           |  |
|-----------|--|
| Zeit      | 11.00–11.45 Uhr  |
| Ort       | Schwimmbecken des Kantons-<br>spitals, Eingang Hebelstrasse 20 |
| Leitung   | Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli                                |
| Kosten    | Fr. 80.–   |
| Anmeldung | erforderlich   |

## Rücken-/Brustschwimmkurs

Für Fortgeschrittene. In diesem Kurs können Sie Ihr Rückenschwimmen verbessern und das stilgerechte Brustschwimmen erlernen.

|           |  |
|-----------|--|
| Datum     | <b>Dienstag, 10. Januar –<br/>28. Februar (8x)</b>             |
| Zeit      | 10.15–11.00 Uhr  |
| Ort       | Schwimmbecken des Kantons-<br>spitals, Eingang Hebelstrasse 20 |
| Leitung   | Yvonne Beeler, Cécile Vecchioli                                |
| Kosten    | Fr. 80.–   |
| Anmeldung | erforderlich   |

## Volkstanzen

Wir lernen Tänze aus verschiedenen Ländern. Musik, Rhythmus und Bewegung bringen Fröhlichkeit und Entspannung in jede Tanzstunde. Anmeldung nicht erforderlich

|                              |                 |
|------------------------------|-----------------|
| <b>Quartals-Abonnement</b>   | <b>Fr. 43.–</b> |
| <b>Halbjahres-Abonnement</b> | <b>Fr. 75.–</b> |

## Grossbasel

### Alban-Breite Alterszentrum

Zürcherstrasse 143  
Freitag, 15.00 Uhr

### Stephanus Kirchengemeindehaus

Furkastrasse 12  
Freitag, 15.00 Uhr

### St. Johannes Gemeindehaus

Am Krayenrain 24  
Montag, 14.45 Uhr

### Zum Wasserturm

Betagtzentrum und Pflegeheim  
Giornicostrasse 144  
Montag, 09.30 Uhr

### Zwinglihaus

Gundeldingerstrasse 370  
Freitag, 09.30 Uhr

## Kleinbasel

### Rankhof Alterssiedlung

Rankhof 10, Saal  
Freitag, 15.00 Uhr

Unverbindliche Beratung  
und Probefahrten.

Laufend auch günstige  
Occasionen mit Garantie.



**SAAB**

**GUNDELI  
GARAGE**

4053 BASEL, LEIMGRUBEN-  
WEG 22, ECKE REINACHERSTR.  
TELEFON 061 - 331 20 00

Pro Senectute fährt mit  
unseren Fahrzeugen.

Suzuki Swift 1.0 bereits  
ab Fr. 12'990.–

**SUZUKI**



# SENIORENSPORT

## Kleinhüningen Gemeindehaus

Wiesendamm 30  
Donnerstag, 09.30 Uhr

## Riehen

### Freizeitanlage Landauer

Blutrainweg 12  
Montag, 14.30 Uhr, 16.15 Uhr

### Haus zum Wendelin

Inzlingerstrasse 50  
Freitag, 09.30 Uhr

## Volkstanz-Schnupperstunden

Tanzen beschwingt und lenkt ab vom Alltag. Das fröhliche, gemeinsame Tanzen klingt noch lange nach. Probieren Sie es aus! In allen unseren Volkstanzgruppen sind Sie jederzeit herzlich willkommen. Wir laden Sie ein zu einer kostenlosen Schnupperstunde.

Datum **Freitag, 13. Januar**  
Zeit 15.00–16.00 Uhr  
Ort Alterszentrum Alban-Breite  
Zürcherstrasse 143

Leitung E. Mollenkopf

Datum **Montag, 6. Februar**  
Zeit 09.30–10.30 Uhr  
Ort Alterszentrum Zum Wasserturm  
Giornicostrasse 144

Leitung H. Löbb, E. Schütze

Datum **Freitag, 24. März**  
Zeit 09.30–10.30 Uhr  
Ort Haus zum Wendelin,  
Inzlingerstrasse 50

Leitung Y. Knöri, U. Stalder  
Anmeldung nicht erforderlich  
Mitnehmen Bequeme, flache Schuhe oder  
Gymnastikschläppli (keine Strassenschuhe)

## Jazz-Gymnastik

In diesem Kurs bewegen Sie sich zu moderner Musik und entfalten Ihre Bewegungsfreiheit. Wir beginnen die Stunde mit Gymnastik und lernen dann Schritte und Schrittkombinationen. Unsere Haltung und unser Rhythmusgefühl werden gefördert.

Datum **Dienstag, 14. März –  
27. Juni (14x)**  
(ohne 11. und 18. April)  
Zeit 14.30–15.30 Uhr  
Ort Gymnastikraum der Eglise française,  
Holbeinplatz 7

Leitung Franziska Thomke  
Kosten Fr. 98.–  
Anmeldung erforderlich

## Gymnastik und Tanz

Ein Kurs für bewegungsfreudige Seniorinnen und Senioren, die gerne moderne Musik hören und sich auch gerne dazu bewegen. Im Kurs werden Elemente aus der Jazzgymnastik geübt.

Datum **Freitag, 6. Januar –  
24. Februar (8x)**  
Zeit 08.30 und 09.30 Uhr  
Ort Gymnastikraum im Begegnungs-  
zentrum Gundeldingen, Bruder-  
holzstrasse 104  
Leitung Suzy Egli  
Kosten Fr. 40.–  
Anmeldung erforderlich

## Kreatives Bewegen

In diesem Kurs wollen wir auf vergnügliche Art unsere Beweglichkeit fördern. Wir werden uns mit Gymnastik aufwärmen; Lockerungs- und Entspannungsübungen lösen Verkrampfungen und tragen zu unserem Wohlbefinden bei; Musik regt zum freien Bewegen und Tanzen an.

Datum **Mittwoch, 11. Januar –  
1. März (8x)**  
Zeit 14.30–15.30 Uhr  
Ort Hagentalerstrasse 49 (vis-à-vis  
Isaak Iselin-Schulhaus)  
Leitung Hilda Jauslin  
Kosten Fr. 40.–  
Anmeldung erforderlich

## Grosseltern-/Kind-Turnen

Ein Angebot für Grosseltern! Haben Sie nicht auch schon daran gedacht, wie schön es wäre, zusammen mit Ihrer Enkelin/Ihrem Enkel (3–6 Jahre alt) zu turnen?

Tag Mittwoch  
Zeit 16.00–17.00 Uhr  
Ort Isaak Iselin-Schulhaus  
Hagentalerstrasse 46/Ecke Strass-  
burgerallee (Obere Turnhalle)  
Leitung Dorothee Siefert  
Kosten Fr. 70.–  
Wintersemester 1994/95  
Anmeldung nicht erforderlich

## Neue Kurse/New courses/Nuovi corsi

Beim Turnen Englisch oder Italienisch lernen. Kombinieren sie das Englisch- oder Italienischlernen mit Gymnastik! Lernen durch Erleben – mit dem Kopf und allen Sinnen. Nähere Angaben im Sprachkursteil.

### In lingua italiana

Nuovi corsi di ginnastica in lingua italiana per la terza età.  
Inizio 20. Gennaio 1995  
Dove Brüglingerstrasse 113,  
di fronte alle Sporthalle  
Quando Giovedì, alle 10.10–11.10  
Prezzo Fr. 75.– (15x)  
Iscrizioni alla Pro Senectute, Tel. 272 30 71

## Selbstverteidigung

Richtiges Verhalten in bedrohlichen Situationen altersgerecht üben. Wir schulen Reaktion und Koordination. Wir sprechen über Vorsichtsmassnahmen und versuchen das Selbstbewusstsein zu stärken.

### Grundkurs

Datum **Donnerstag, 12. Januar –  
2. März (8x)**  
Zeit 09.00–10.30 Uhr  
Ort Schafgässlein 4/6, Fitness women  
in motion  
Treffpunkt 08.45 Uhr beim Seiteneingang  
des Warenhauses «Rheinbrücke»  
an der Utengasse.  
Kleidung Gymnastik- oder Trainerhosen,  
T-Shirt, Socken oder Schläppli  
(keine Turnschuhe)  
Leitung Margrit Hauert  
Kosten Fr. 120.– (8x 90 Min.)  
Anmeldung erforderlich

### Aufbaukurs

Für Seniorinnen und Senioren, welche schon einen Grundkurs besucht haben.

Datum **Mittwoch, 11. Januar –  
1. März (8x)**  
Zeit 09.15–10.15 Uhr  
Ort Schafgässlein 4/6, Fitness women  
in motion  
Treffpunkt 09.00 Uhr beim Seiteneingang  
des Warenhauses «Rheinbrücke»  
an der Utengasse.  
Kleidung Gymnastik- oder Trainerhosen,  
T-Shirt, Socken oder Schläppli  
(keine Turnschuhe)  
Leitung Margrit Hauert  
Kosten Fr. 80.– (8x 60 Min.)  
Anmeldung erforderlich

# Bade-, Duschen-, Toilettenhilfen

Badelifte, Toiletten-Sitzerhöhungen,  
Duschenstühle, Toilettenstühle, Badegriffe, etc.

## sanitätshaus st. johann



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02



# SENIORENSPORT

## Atemkurse

Eine gute Atemfunktion fördert unser körperliches und seelisches Wohlbefinden und steigert somit unsere Gesundheit und Lebensqualität. Mit Hilfe einfacher Übungen in Ruhe und Bewegung sammeln wir Erfahrungen über unseren Atem.

Datum **Montag, 16. Januar – 27. März (10x)** (ohne 6.3.)  
 Zeit 10.15–11.15 Uhr  
 Ort Reiterstrasse 48  
 Leitung Roger Stutz, Atemtherapeut  
 Kosten Fr. 100.–  
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken (kein Umziehen nötig)  
 Anmeldung erforderlich

Datum **Donnerstag, 2. Februar – 6. April (10x)**  
 Zeit 09.00–10.00 Uhr  
 10.00–11.00 Uhr  
 Ort Studio für Atem- und Bewegungsschulung, Blotzheimerstrasse 28  
 Leitung Carmen Siegrist, Atemtherapeutin  
 Kosten Fr. 100.–  
 Kleidung Bequeme Kleidung, Socken  
 Anmeldung erforderlich

## Minitennis

Minitennis ist ein tennisähnliches Spiel. Wir spielen im Doppel, mit leichten Rackets und Softbällen aus Schaumgummi. Keine Vorkenntnisse nötig.

Tag/Zeit Mittwoch, 08.00 und 09.00 Uhr  
 Ort **Saalbau Rhyпарк**  
 Mühlhauserstrasse 17  
 Leitung Eva Guiglia  
 Kosten Fr. 80.– Januar – Juni 1995  
 (23 Wochen)  
 Fr. 60.– Juli – Dezember 1995  
 (17 Wochen)  
 Ausrüstung Turnkleidung, Sportschuhe mit Profil. Rackets und Softbälle werden zur Verfügung gestellt.  
 Anmeldung erforderlich

## Tischtennis

Tag/Zeit Donnerstag 09.00 Uhr  
 Ort **Kirchgemeindehaus Matthäus**  
 Klybeckstrasse 95

Tag/Zeit Freitag, 14.30 Uhr  
 Ort **Lukas-Saal der Schmiedezunft**  
 Rümelinsplatz 4  
 Anmeldung erforderlich

## Tennis

Im Sommer auf Aussenplätzen, im Winter und bei schlechtem Wetter in der Halle. Gespielt wird in der Regel im Doppel, da diese Spielform für Senioren günstig ist.

Zeit Montag bis Freitag vormittags  
 Spielort **Tenniszentrum Bächliacker**  
 Frenkendorf  
 Kosten Saisonabonnement:  
 Winter ca. Fr. 250.–  
 (Oktober bis April)  
 Sommer ca. Fr. 155.–  
 (April bis September)  
 Anmeldung erforderlich

## Kegeln

Wöchentlich, 14.30–17.30 Uhr  
 Auskunft über Ort und Wochentag bei:  
 Paul Häring, Telefon 601 66 26

## Vita-Parcours

Vita-Parcours im Allschwilerwald, bei jedem Wetter. Das Übungsprogramm ist speziell auf Senioren abgestimmt.

Tag/Zeit Donnerstag, 09.00–ca. 10.15 Uhr  
 Treffpunkt um 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5. Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.  
 Kleidung Bequeme Schuhe und Kleidung, Regenschutz bei schlechter Witterung.  
 Anmeldung nicht erforderlich

## Laufträff

Laufen (Jogging) mit Gymnastik, bei jedem Wetter, mit erfahrenen Leitern. Gruppen für Anfänger und Fortgeschrittene.  
 Kleidung Gute Jogging-Schuhe, bequeme Kleidung (z.B. Trainingsanzug), Regenschutz bei schlechter Witterung.  
 Anmeldung nicht erforderlich

Ort **Allschwilerwald**  
 Tag/Zeit Donnerstag, 09.00–ca. 10.15 Uhr  
 Treffpunkt um 08.45 Uhr beim Garderobengebäude auf dem Parkplatz beim Allschwilerweiher (Endstation 8er-Tram, ca. 5 Min. zu Fuss Richtung Schiessstand). Es steht eine abschliessbare Garderobe zur Verfügung.  
 Oder

Ort **Lange Erlen**  
 Tag/Zeit Dienstag und Freitag  
 09.30–10.30 Uhr  
 Treffpunkt Schorenweg 117, Ökonogiegebäude beim Sportplatz Schorenmatte (Bus 36 bis Schorenweg). Es steht eine abschliessbare Garderobe mit Dusche zur Verfügung.

## Langlauf/Skiwandern

Dezember bis März jeden Donnerstag bei guten Schneeverhältnissen in Basels näherer Umgebung, im Jura oder Schwarzwald. Im Januar/Februar werden verschiedene Skiwanderwochen durchgeführt.  
 Anmeldung erforderlich  
 Auskunft Margrit Burgener, Tel. 601 19 54

## Alpinski fahren

Januar bis März jeden Dienstag bei guten Schneeverhältnissen.  
**Alpinskiwoche in Adelboden, 28.1.–4.2.1995**  
 Anmeldung erforderlich  
 Auskunft Marcel Senn, Telefon 601 61 59

## Skiturnen

Als zusätzliches Training einmal wöchentlich Skiturnen in der **Claraspital-Turnhalle**, Kleinriehenstrasse 79.  
 Montag 09.00 und 10.00 Uhr

## Velofahren

Von April bis Oktober führen wir regelmässig Velotouren durch. Diese werden begleitet von erfahrenen Tourenleitern des Schweizerischen Rad- und Motorfahrer Bundes (SRB) sowie der Pro Senectute. Sie finden in der Regel bei jeder Witterung statt.  
 Anmeldung nicht erforderlich  
 Auskunft Fritz Landerer, Telefon 381 71 54

Reduzierter  
 Taxi-Tarif für  
 AHV/IV-Bezüger:  
 Bestellen Sie  
 Ihren Seniorenpass  
 bei ☎ 633 33 66

TIXI-TAXI FÄHRT MIT **TAXI 633 33 33**

PROMPT, GÜNSTIG UND BEQUEM



# SENIORENSPORT

## Bergwanderungen

Von Mai bis Oktober. Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, die problemlos 7 Stunden wandern können und trittsicher sind. Die Wanderungen werden jeweils am Mittwoch (Zweitägige Dienstag/Mittwoch) durchgeführt.

Anmeldung erforderlich  
Auskunft Delphine und Fritz Scotzniovsky

**Die Wanderwoche findet vom 19.8.–26.8.95 im Saasertal statt.**

## Wandern

Wanderungen in der näheren Umgebung von Basel. Dauer der Wanderungen zwischen 1–5 Stunden. Durchführung bei jedem Wetter (evtl. Änderung der vorgesehenen Route).

### Teilnehmerbeiträge

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Einzelbeitrag   | Fr. 4.–  |
| Quartalsbeitrag | Fr. 40.– |
| Semesterbeitrag | Fr. 70.– |

Anmeldung nicht erforderlich (wenn nichts anderes vermerkt ist).

Mitnehmen Gute Schuhe, Regenschutz, Tram- und Bahnabonnements (U-Abo, Halbtax-Abo), Pass oder ID-Karte bei evtl. Grenzübertritt.

## Montaggruppe

2 1/2–3 Stunden

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| Leitung          |                   |
| Jacqueline Bloch | Telefon 272 53 67 |
| Heidi Gunti      | Telefon 421 03 74 |
| Rita Waech       | Telefon 281 33 94 |

**12. Dez.** Schalterhalle SBB  
12.00 Uhr Abfahrt ???.? Uhr  
Wanderung rund um den Grümpel. Wanderschuhe, U-Abo und ID-Karte.

**30. Januar** Heuwaage, 10er-Tram  
12.05 Uhr Abfahrt 12.11 Uhr nach **Witterswil**. Wanderung übers Witterswilerfeld – Therwil – hintere Bruderholz – **Reinacherhof**.

**27. Feb.** Schalterhalle SBB  
12.00 Uhr Abfahrt 12.14 Uhr nach Möhlin und mit Bus bis **Zeiningen**. Wanderung über Ziegelhof nach **Rheinfelden**.

**27. März** Schalterhalle SBB  
11.00 Uhr Abfahrt 11.14 Uhr nach Laufenburg und mit Bus bis **Ittenthal**.

Wanderung über Sulzerberg nach **Laufenburg**.

## Dienstaggruppe 1

1 1/2–2 Stunden

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Leitung     |                   |
| Lies Keller | Telefon 312 70 10 |

**13. Dez.** Kleinhüningen  
14.00 Uhr (Endstation 14er-Tram)  
Wir wandern einmal auf neuen Wegen zu den Langen Erlen und schliessen das Wanderjahr mit dem Adventsfestli ab.

**17. Januar** Bahnhof SBB  
13.00 Uhr Abfahrt 13.14 Uhr nach **Rheinfelden**. Wanderung nach **Magden**.

**14. Feb.** Birsfelden (Endstation 3er-Tram)  
13.30 Uhr Wanderung durch den **Hardwald** ins Waldhaus.

**21. März** Bahnhof SBB  
13.15 Uhr Abfahrt 13.30 Uhr nach **Gelterkinden**. Wanderung übers Breitfeld nach **Buus**.

## Dienstaggruppe 2

ca. 1 1/2 Stunden

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| Leitung        |                   |
| Martha Fischer | Telefon 281 23 88 |

**6. Dez.** Aeschenplatz, 14er-Tram  
12.40 Uhr Abfahrt 12.47 Uhr nach **Pratteln**. Wanderung nach **Muttenz**.

## Mittwochgruppe 1

2 1/2–3 Stunden

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| Leitung             |                   |
| Zita und Peter Kuhn | Telefon 481 45 66 |

**14. Dez.** Schalterhalle SBB  
08.40 Uhr Abfahrt 08.58 Uhr nach Grellingen, mit Bus nach **Bretzwil**. Wanderung über den Hexenplatz(!) – Riedmatt – Nunningen (Mittag) und über Oberkirch nach **Engi**.

**21. Dez.** Hard (Endstation 3er-Tram)  
15.00 Uhr Keine Wanderung. Wir feiern Weihnachten. Auch diesmal ist **Anmeldung nötig!**

**11. Januar** Schalterhalle SBB  
10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach/**Sissacherflue**. Wanderung nach Hersberg (Mittag) und dem Magderbach entlang nach **Magden**.

**25. Januar** Schalterhalle SBB  
09.30 Uhr Abfahrt 09.49 Uhr nach Frick/**Elfingen**. Wanderung nach Effingen (Mittag) und auf der Römerstrasse nach Stalden (am Bötzing). Mit dem Bus nach **Frick**.

**8. Feb.** Schalterhalle SBB  
09.30 Uhr Abfahrt 09.51 Uhr nach Liestal/**Hölstein**. Über Leuenberg – Lägerts – Bisnacht – Tenniken (Mittag) – Zunzgen wandern wir nach **Sissach**.

**22. Feb.** Schalterhalle SBB  
10.15 Uhr Abfahrt 10.30 Uhr nach Sissach/**Buckten**. Wanderung über Känerkinden nach Rünenberg (Mittag), weiter übers Chöpfl nach **Gelterkinden**.

**15. März** Schalterhalle SBB  
09.15 Uhr Abfahrt 09.30 Uhr nach Gelterkinden/**Hemmiken**. Wanderung nach Helliken, evtl. Zuzgen (Mittag). Kurze Busfahrt und anschliessend Wanderung nach **Rheinfelden**.

**29. März** Schalterhalle SBB  
09.30 Uhr Abfahrt 09.51 Uhr nach Liestal / Waldenburg / **Langenbruck**. Wanderung über Bachtelen (Mittag) – Beretenkopf nach **Langenbruck**.

## Mittwochgruppe 2

2–2 1/2 Stunden

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| Leitung                  |                   |
| Lilly und Willy Klossner | Telefon 601 00 74 |
| Liliane Ottenburg        | Telefon 691 70 69 |
| Juliette Kieffer         | Telefon 601 68 09 |

**14. Dez.** Friedhof am Hörnli  
13.25 Uhr (Bushaltestelle)  
Abmarsch 13.30 Uhr zum **Adventsbummel** (ca. 1 1/2 Std.). Anschliessend Advents- und

**Rollstühle,  
verschiedene Marken  
und Modelle**

Rollstühle, Aktiv-Sport-Rollstühle  
Elektro-Rollstühle  
Service und Reparaturen

**sanitätshaus  
st. johann**



Spitalstr. 40, 4056 Basel  
061-322 02 02



Jahresschlussfeier. **Anmeldung unbedingt erforderlich** bis 10. Dez. an L. und W. Klossner, Telefon 601 00 74

**28. Dez.**  
11.30 Uhr

Neuweilerstrasse (Endstation 8er-Tram)  
Abmarsch 11.35 Uhr.  
Schöne Jahresabschlusswanderung zu Münsterkäse und Edelzwicker ins kleine Elsässer-Dorf **Neuwiller**. Fröhlicher Rückweg durchs Mülibachtäli nach **Allschwil**. FF und ID-Karte nicht vergessen.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

**11. Januar**  
12.35 Uhr

Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 12.49 Uhr nach Rheinfelden/**Zeiningen**.  
Wanderung über Thalmatt nach **Rheinfelden**.

Leitung L. und W. Klossner

**25. Januar**  
12.10 Uhr

Aeschenplatz (Reigoldswilerbus)  
Abfahrt 12.18 Uhr nach **Lauwil**.  
Abwechslungsreiche Wanderung nach **Ziefen**.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

**15. Feb.**  
12.30 Uhr

Theater, Tramhaltestelle  
Abfahrt 12.38 Uhr nach **Oberwil**.  
Wanderung auf Schleich- und Umwegen nach **Ettingen**.

Leitung L. und W. Klossner

**22. Feb.**  
11.30 Uhr

Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 11.42 Uhr nach Laufen, mit dem Postauto um 12.13 Uhr nach **Blauen**.  
Beschauliche Wanderung nach **Nenzlingen**.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

**15. März**  
11.20 Uhr

Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 11.30 Uhr nach Sissach/**Wintersinger-Höhe**. Zwei-Varianten-Wanderung nach **Buus**.

Leitung L. und W. Klossner

**29. März**  
12.40 Uhr

Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 12.51 Uhr nach **Liestal**.  
Wanderung durchs Oristal nach **Lupsingen**.

Leitung L. Ottenburg, J. Kieffer

## Donnerstagsgruppe

4–5 Stunden

Leitung

Margrit Burgener Telefon 601 19 54  
und weitere LeiterInnen

**Ab 1. Dezember** bis Ende März findet jeden Donnerstag eine Wanderung statt. Auskunft über Treffpunkt und Ziel der Wanderung gibt Telefon 261 32 16 am Mittwoch von 12.00 – 19.00 Uhr bekannt.

## Freitaggruppe 1

2 Stunden

Leitung

Annemarie Zurflüh Telefon 421 56 16

**9. Dez.**  
12.30 Uhr

Aeschenplatz (14er-Tram)  
Abfahrt 12.34 Uhr nach **Pratteln**.  
Adventsbummel: Adler – Talhölzli – **Pratteln**.

**6. Januar**  
13.10 Uhr

Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 13.25 Uhr nach Liestal, mit Postauto nach **Hersberg**.  
Wanderung: Grossacher – Halmet – Hirsacher – **Olsberg**.

**3. Feb.**  
12.35 Uhr

Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 12.49 Uhr nach Frick, mit Postauto nach **Kaisten**.  
Wanderung: Chilerüti – Ellebüel – **Frick**.

**3. März**  
12.40 Uhr

Theater (10er-Tram)  
Abfahrt 12.50 Uhr nach Flüh, mit Postauto nach **Hofstetten**.  
Wanderung: Witterswiler-Berg – Grundmatt – **Hofstetten**.

## Freitaggruppe 2

ca. 1½ Stunden

Leitung

Alice Weber Telefon 461 56 94  
Trudy Kaufmann Telefon 421 50 05

**16. Dez.**  
12.40 Uhr

Theater (10er-Tram)  
Abfahrt 12.50 Uhr nach Flüh, mit Bus nach **Hofstetten**.  
Kurzwanderung verbunden mit einem Weihnachtsfestli.

**Anmeldung** bis 12. Dezember über Telefon 461 56 94.

**13. Januar**  
12.45 Uhr

Station «**Niederholz**» (6er-Tram)  
Abmarsch 13.00 Uhr; Wanderung

der Wiese entlang nach **Kleinhüningen**. Einkehr in Kleinhüningen.

**27. Januar**  
12.35 Uhr

Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 12.49 Uhr nach **Rheinfelden**.  
Wanderung nach **Möhlin**.

**10. Feb.**  
11.50 Uhr

Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 12.08 Uhr nach Grellingen und mit Postauto über Bretzwil nach **Lauwil**.  
Wanderung nach **Reigoldswil**.

**24. Feb.**  
12.15 Uhr

Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 12.30 Uhr nach Sissach/**Sommerau**.  
Wanderung nach **Rünenberg**.

**10. März**  
12.35 Uhr

Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 12.49 Uhr nach Rheinfelden und mit dem Postauto nach **Buus**.  
Wanderung über Heimeiren – Stockacher nach Bad **Maisprach**.  
Einkehr in Maisprach.

**24. März**  
12.45 Uhr

Allschwil (Endstation 6er-Tram)  
Abmarsch 13.00 Uhr nach **Schönenbuch**; daselbst Einkehr.

## Samstag-/Sonntaggruppe

2–3 Stunden

Diverse LeiterInnen

**Sonntag**  
**8. Januar**  
12.10 Uhr

Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen und mit Bus bis **Liesberg-Bahnhof**.  
Wanderung der Birs entlang bis **Laufen** (ca. 2¼ Std.).  
R. Waech, Telefon 281 33 94

Leitung

**Sonntag**  
**12. Feb.**  
12.35 Uhr

**Allschwil** (Endstation 6er-Tram)  
Abmarsch 12.40 Uhr.  
Wanderung dem Mülibach entlang – Oser-Denkmal – **Biel-Benken** (ca. 2¼ Std.).  
R. Waech, Telefon 281 33 94

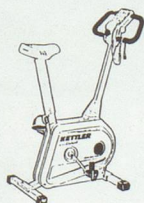
Leitung

**Sonntag**  
**26. März**  
12.10 Uhr

Schaltherhalle SBB  
Abfahrt 12.23 Uhr nach Laufen/**Bärschwil**.  
Wanderung über Grindel – Stürmerkopf – Planetenweg nach **Laufen** (ca. 2½ Std.).  
Am Schluss Einkehr mit währschafter Verpflegungsmöglichkeit.

Leitung

L. u. W. Klossner, Tel. 601 00 74



STRATOS Fr. 998.-

Aus unserem umfangreichen Fitness-Sortiment.

**kostsport**  
Freie Strasse 51, 4001 Basel  
Tel. 061 261 22 55